

# 「习近平主席是有独特人格魅力的领袖」

## 俄罗斯学者畅谈一场重要演讲穿越时空的思想力量

“那是我终生难忘的记忆。”当被问起对10年前那场演讲的印象时，已担任俄罗斯莫斯科国际关系学院院长30多年的阿纳托利·托尔库诺夫脸上再次泛起激动的神情。

2013年3月23日，习近平担任中国国家主席后首访俄罗斯，并在莫斯科国际关系学院发表题为《顺应时代前进潮流促进世界和平发展》的重要演讲，提出各国相互联系、相互依存的程度空前加深，人类生活在同一个地球村里，越来越成为你中有我、我中有你的命运共同体。

时至今日，托尔库诺夫依然清晰记得当时的场景：国际关系学院院长会议室里“挤满了上千名师生”，气氛热烈。

“习近平主席是有独特人格魅力的领袖”，托尔库诺夫说，“一位在国家发展和国际事务中都发挥着巨大作用的大国领袖来我们学校发表演讲，令全体师生感到十分荣幸。”

托尔库诺夫说，习近平主席的演讲内容丰富、思想深刻、发人深省，给现场的每个人都留下深刻印象。“良师胜万卷。习近平主席不仅是一位大国领导人，也是现场所有人的老师。”

更让托尔库诺夫激动的是，莫斯科国际关系学院是习近平主席首次提出命运共同体的地方。

“与其他国际关系理论相比，构建人类命运共同体理念的重要之处在于它深入触及国家生活、全人类发展的许多重要方面，也道出了其中真谛，”托尔库诺夫说，“特别是在百年未有之大变局下，构建人类命运共同体理念的现实意义愈加凸显。”

30岁的亚历山大·博布罗夫是莫斯科国际关系学院院长。10年前还是一名学生的他，也在现场聆听了那场重要演讲。

“习近平主席提出的构建人类命运共同体理念表明，世界发展的模式并不只有一种。”博布罗夫说，这一理念倡导全人类追求共同价值目标的同时也应保持各自文明的独特性，要尊重文明多样性。

在博布罗夫看来，当今世界并不是一个单极世界，而是多极化世界，各国间需要建立共同发展的国际关系，使每个国家都能为全人类的未来作出积极贡献。

“构建人类命运共同体理念能够促进各国间平等对话和沟通，这将为全人类未来的进步和发展作出积极贡献。”博布罗夫说。

那场演讲还让托尔库诺夫和博布罗夫加深了对新时代中国治国理政理念的理解。托尔库诺夫表示：“我们对中国的认识加深了，也让我们更好地理解中国在国际社会中发挥的重要作用。”

莫斯科国际关系学院创办于1944年，是俄罗斯专门从事国际问题研究的知名学府，被誉为俄罗斯“外交官的摇篮”。记者采访当天，恰逢莫斯科国际关系学院举办“中国魅力”主题活动。活动现场人潮涌动，热闹非凡。来自莫斯科多所中小学的百余名师生产中国茶、学习书法、体验剪纸艺术，莫斯科国际关系学院的学生在现场参与交流和讨论。

“我们有很多学生在学习中文，很多老师和教授积极参与同中国有关的研究。”托尔库诺夫说，莫斯科国际关系学院出版的十多学术刊物中，与中国相关的内容始终占据重要位置。

目前，莫斯科国际关系学院和10余所中国高校、科研院所签署了长期合作协议。

托尔库诺夫指出，近年来俄中关系在各领域都取得了丰硕成果，两国高校间的合作日益密切。“我们将派遣更多俄罗斯学生前往中国学习，也期待更多中国留学生到俄罗斯来。”

新华社记者 **黄河 刘恺**  
(新华社莫斯科3月21日电)

## 高端旅店集群崛起 青岛旅游抢占先机

(上接第一版)2021年，新的海天大酒店在原址上拔地而起，不仅让有着“老海天”情怀的青岛市民投出满意票，更在抖音、小红书等社交媒体平台收获了大量年轻游客的自发宣传。“自2021年开业以来，酒店共接待游客34万人次。虽然开业之后一直受到疫情的反复影响，但总体来看，酒店经营收入实现了稳定有力的持续增长。随着文旅市场的强势复苏，海天大酒店也会继续努力，吸引更多的市民和游客朋友能够选择海天，喜欢海天。”青岛国信会展酒店发展有限公司党委书记、董事长丁阔介绍，国信集团“3+X”产业体系为酒店发展打造了良好的产业生态圈，国信会展酒店公司坚持业务模式创新，强化业务渠道开拓，给予包括海天大酒店在内的旗下各酒店源源不断的动力和资源支持，特别是在2022年，发力新媒体平台积极为酒店引入优质资源，市场营销及收入实现显著提升，海天大酒店成为抖音热门打卡地。

# “点点滴滴”见深情——写在第三十一届“世界水日”到来之际

## 新时代新征程新伟业 习近平总书记关切事

点点滴滴，聚成江河湖海；句句叮咛，彰显深厚情怀。

3月22日是第三十一届“世界水日”，今年的主题是“加速变革”。22日至28日的第三十六届“中国水周”活动，主题为“强化依法治水 携手共护亲水”。

党的十八大以来，习近平总书记站在中华民族永续发展的战略高度，提出“节水优先、空间均衡、系统治理、两手发力”治水方针，为统筹推进水灾害防治、水资源节约、水生态保护修复、水环境治理提供了根本遵循。

### 【总书记这样说】

2020年8月，习近平总书记在安徽考察调研时指出，“长江水生生物多样性不能在我们这一代手里搞没了”。

### 【“微笑天使”江豚回来了】

清晨6点，铜陵淡水豚国家级自然保护区。张八斤将满满一桶饵料陆续撒向江面。不远处，不时有江豚从水中探出脑袋。

“这头是母的，生过小江豚。那头岁数比较大了，已经没有捕食能力。”谈起江豚，这位从小在江边长大的江豚饲养员格外健谈。十多年来，无论刮风下雨，他都陪伴着江豚。

张八斤的家乡安徽省铜陵市，境内长江蜿蜒50余公里，其间多弯多岔，洲滩散布，是长江中下游地形地势较为复杂的江段，适宜江豚生活繁殖。

江豚是一种食性单一且繁殖力低的哺乳动物。“20世纪80年代，经常能看到江豚在长江里戏水，后来因为工业污染和过度捕捞，越来越少了。”张八斤回忆道。

近年来，随着长江流域“共抓大保护、不搞大开发”深入推进，长江流域重点水域十年禁渔深入实施，人们惊喜地发现——长江里的“微笑天使”江豚回来了！

目前，全长58公里的铜陵淡水豚国家级自然保护区野外江豚数量已有50多头。“我们迁地保护基地中的江豚数量从最初的4头，增加到了现在的11头。”张八斤说，尽管工作量不断增加，但他却特别开心。

张八斤有一个心愿：希望有一天，江豚不再需要专门的照料，就可以在长江中自由自在地游戏嬉戏。

### 【总书记这样说】

习近平主席在2017年新年贺词中说，“每条河流要有‘河长’了”。

### 【河长巡河在画中】

水润万物，鄱湖浩渺，风光旖旎。

赣江是鄱阳湖流域第一大河流。在江西省吉安市百里赣江风光带，清风徐来，不时有鸟儿掠过。望着眼前的风光，刘克坤不自觉地哼起了小曲。作为青原区张家渡村级河长，他要定期巡视自己的责任段。

“以前一些支流河段水质不好，鱼虾难生。”刘克坤说，这条江西人民的母亲河也曾受过伤。2016年，吉安市实施河长制后，张家渡段河道范围内的两家苗木基地、3家采砂场等逐步退出，如今这里常年保持Ⅱ类以上水质。“环境越来越好，有时在河段上巡视都是一种享受。”刘克坤讲起了这些年来变化。

近年来，江西深化河湖长制工作思路，统筹山水林田湖草沙生命共同体，全域开展流域生态综合治理，全面实施生态鄱阳湖流域建设十大行动。

良好的水质，吸引了世界上98%以上的白鹤在鄱阳湖区越冬。近年来越来越多“老居民”回归：大规模刀鱼群、珍稀鱼类鳊鱼、绝迹多年的颌针鱼……生物多样性持续恢复。

如今的赣江，河面干净，河岸整洁。在赣江各个河段上，人们时常能看到和刘克坤一样，沿河骑车巡河的河长，一起走进这幅“河畅水清、岸绿景美、人水和谐”的生动画卷。

### 【总书记这样说】

2021年5月，习近平总书记在推进南水北调后续工程高质量发展座谈会上强调，“水网建设起来，会是中华民族在治水历程中又一个世纪画卷，会载入千秋史册”。

### 【皖北喝上了长江水】

“我是喝着长江水长大的。”25岁的安莹莹打小在安徽省马鞍山市的长江边长大。

2021年，安莹莹嫁到了安徽省亳州市，其他都很好，就是用水让她有点闹心。亳州市地处皖北平原，属于极度缺水城市，人均水资源量不到全国平均水平的四分之一。

“过去，日常用水都是地下水，一烧水容易起水碱，喝着也有些涩。”安莹莹说，刚来亳州时很难适应，就在家安装了净水器，可是每隔两三天就要更换滤芯。

随着引江济淮工程持续推进，2022年12月30日长江与淮河实现历史性“牵手”。

初春时节，微风轻拂水面，荡起阵阵涟漪。宽阔的水面上，成群结队的鸟儿在游水嬉戏。在亳州市城南，从空中俯瞰，新建的调蓄水库生机盎然。

作为引江济淮工程江北送段的重要一站，引调而来的长江水顺着淮河与西淝河一路北上，通过管道运送至这座占地约3000亩的“大水缸”，再通过城市供水线路，送往千家万户。

“家里和单位都通了引调水，能喝上400多公里外的‘娘家水’，真好！”安莹莹笑着说。

### 【总书记这样说】

2018年5月，习近平总书记在生态环境保护大会上指

## 助眠用药应科学

专家：失眠不仅仅是睡眠的问题，需要对患者进行综合施治

“一些白领尤其新闻工作者、文艺工作者、自由职业者、IT人士以及医护人员，因为工作压力大、加班点多、突发状况多等原因，出现睡眠困扰的人数有增长趋势。这些重点人群的问题，不能单纯依靠助眠产品来解决。”苑成梅说。

“国际睡眠障碍疾病分为七类，单纯一种‘神药’无法治愈所有疾病。”哈尔滨医科大学附属第二医院癫痫及睡眠障碍中心负责人朱延梅介绍，睡眠障碍疾病包括失眠、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等睡眠相关呼吸障碍、不安腿综合征等睡眠相关运动障碍、发作性嗜睡病等中枢嗜睡性障碍、睡眠节律失调、异态睡眠等几十种疾病。

苑成梅指出，对很多人来说，失眠不仅仅是睡眠的问题，只是身体问题的“爆雷点”，需要对患者进行综合施治。单纯依赖“神药”而不溯源病因，可能与“美梦”背道而驰。

“各类助眠产品并非‘神药’，乱用药品和保健品，不仅耽误治疗时间，而且也有加重病情的风险。”一位受访专家介绍，一名就诊患者一段时间以来睡眠不好，便开始自行服用褪黑素等助眠产品，但服用很久也没效果。经检查发现，她的失眠起因于甲状腺功能亢进。

### 拯救睡眠应讲科学

失眠的原因复杂多样。叶尘宇等受访专家指出，居室周围喧闹、室内灯光太强、室温过高或过低、空气污染潮湿、居住地变化、睡前剧烈运动、大量进食或服用兴奋性物质，以及日夜班工作频繁变动等，都有可能致睡眠障碍。

两国元首认为，此次访期间双方交流深入，内容丰富全面，为俄中新时代全面战略协作伙伴关系发展注入新动力。

两国元首责成两国相关部门按照两国元首达成的共识，加强沟通，密切配合，推动两国务实合作得到新的更大发展，助力两国各自发展振兴。

两国元首还同意继续通过各种方式保持密切沟通，共同引领中俄关系行稳致远。

会谈后，两国元首共同签署了《中华人民共和国和俄罗斯联邦关于深化新时代全面战略协作伙伴关系的联合声明》和《中华人民共和国主席和俄罗斯联邦总统关于2030年前中俄经济合作重点方向发展规划的联合声明》。

出，“治理好水污染、保护好水环境，就需要全面统筹左右岸、上下游、陆上水上、地表地下、河流海洋、水生态水资源、污染防治与生态保护，达到系统治理的最佳效果”。

### 【鸟儿用翅膀为巢湖生态点赞】

八百里巢湖岸边，一个身影熟练地举起相机，定格眼前的美景。他叫钱茂松，是一名有着十余年观鸟经历的摄影爱好者，至今已拍摄了上万张“巢湖飞鸟图”。

“原来的巢湖，夏天蓝藻暴发，腥臭味扑鼻，人在岸边都没法待，就别提鸟了。”回忆起过往的巢湖景象，钱茂松直摇头。曾经，巢湖饱受“生态创伤”，湖水一度呈现墨绿色，严重时甚至舟楫难行。

痛定思痛，痛下决心。从立法划出“红线”保护巢湖到十年禁渔，从生态清淤湖体底泥到入湖口建设生态湿地净化水质……系统治理之下，巢湖生态屏障初步构建，生态环境持续改善，环巢湖逐渐成为鸟类天堂。

近年来，钱茂松的镜头下，多了许多“新朋友”：首次发现大天鹅、彩鹳、棉凫……仅他自己拍摄的水鸟就有近200种。“鸟儿们用翅膀为巢湖生态投下了赞成票。”钱茂松说。

### 【总书记这样说】

2021年10月，习近平总书记到黄河入海口考察时叮嘱说，“黄河是我们的母亲河，保护是前提，要有始有终、锲而不舍抓好黄河生态保护工作”。

### 【黄河入海口，湿地气象新】

春意正浓，山东黄河三角洲国家级自然保护区里，成群候鸟或惬意漫步，或展翅翱翔，鸣叫声此起彼伏。

“鸟儿欢快的叫声，是最爱听的‘歌’。”黄河三角洲国家级自然保护区湿地修复工程专班工程师王立冬说。

王立冬的工作重点之一是自然保护区的生态补水。每年3月至7月，他密切关注黄河水位，并根据黄河流量及湿地需求，及时采取不同措施把水引入湿地。

黄河经九曲十八弯自山东东营入海，造就了独特的黄河三角洲——我国暖温带保存最完整、最年轻的湿地生态系统。曾经，黄河来水来沙量持续减少，流路固化、河床下切，黄河与湿地的水文连通性降低，造成土壤盐渍化、植被退化，鸟儿失去栖息之所。

保护区实施一系列湿地修复工程，构建起科学合理的“取、蓄、输、用、排”水系格局，形成“河、陆、滩、海”人海循环主干道，打通了黄河与湿地间的“毛细血管”。

“通过引黄口、输水渠道，微地形塑造及补水监测网络的建设，我们彻底改善了湿地的生态补水条件。”王立冬说，“现在鸟儿多到我们都认不过来了。”

谈笑间，一群水鸟飞向天空，浅滩上芦苇迎风摇曳。  
新华社记者  
(新华社北京3月21日电)

近年来，青岛迎来高端酒店开业和五星级旅游饭店创建高峰。2021年，青岛东方影都融创万达文华酒店、青岛星河湾酒店、青岛西海岸隆和艾美度假酒店三家酒店成功创建五星级旅游饭店，全市五星级旅游饭店达到11家，就是通过不断提升品质赢得市场和行业认可的体现。截至目前，全市高端旅游饭店已达30多家，各区市也都在积极落户高端酒店，崂山区、西海岸新区等加大了对星级酒店的支持力度。

### 旅发大会带动旅游业提质

2023山东省旅游发展大会为青岛旅游复苏带来重大利好。大会期间，国内外嘉宾和游客将共同感受青岛宜游城市建设成果，对于青岛旅游接待能力来说是一次检验。

“为了保障这次全省规格最高的文旅盛会，我们从工作机制和服务品质等各方面都做了精心筹备。在服务品质方面，海天大酒店不断细化接待方案，规范服务标准，在服务品质上严把把控、高要求，确保酒店在大会期间提供高标准的全方位服务。”丁阔介绍，在规范化服务的基础上，海天大酒店悉心为下榻宾客准备了具有青岛海滨特色的伴手礼和青岛特色饮品。

借助迎办全省旅发大会的有利契机，崂山区着力推动文旅

产业高质量发展。在新落地山海邮享酒店管理项目的基础上，加大复星国际文旅、万豪国际酒店等总投资约230亿元的4个在谈项目推进力度，完善“吃住行游购娱”等全产业链条。此外，钓鱼台、美高梅酒店已经启动开业前的招聘工作，预计4月底前竣工验收，6月投入使用。尤其是今年2月，青岛Club Med地中海俱乐部项目在崂山区开工奠基，建设内容包括地中海俱乐部度假村及客房住宿服务、娱乐运动设施、特色商业配套功能等，客房达到300多间，对于青岛旅游空间布局也将起到优化作用。

在青岛西海岸新区，已构建起由15家星级酒店、16家国际品牌酒店组成的滨海度假酒店集群。尤为值得一提的是，在旅游品质提升中，西海岸新区正争取世界顶级酒店品牌合作，全力推进竹岔岛开发建设，为市民游客打造国际旅游风情岛。

市文旅局市场管理处(科技处)处长苏宏伟介绍，“十佳旅游接待饭店”和“十佳文化主题饭店”推荐活动将通过政府引导、企业参与，支持、鼓励青岛旅游饭店为广大游客提供多元化个性化旅游住宿产品。下一步，我市还将依托国家级、省级旅游度假区，积极推进旅游饭店产业集群建设，为消费者提供“吃住行游购娱”一体化的综合旅游服务，全方位提升游客满意度。

### 民宿成为旅游住宿新亮点

春花盛开，万物生长，对于旅游者来说是最好的复苏信号。在崂山风景区九水游览区腹地的河东社区，七水杉居民宿主理人高春玲正忙着为即将到来的旅游市场复苏做准备。这几天，不少新老客人纷纷打来电话预订。

旅游旺季，这里的套房价格不低于星级酒店，依然供不应求。旅游淡季，部分房价超过五星级酒店，客人依然愿意选择。考究的床品、精致的家具，还有主理人用心的氛围营造，有效提升了游客的复购率。今年，民宿还将进一步丰富体验，引入烘焙等项目。

不同种类、特点的高端旅游民宿，为青岛全域旅游发展带来了盎然生机。截至目前，我市已有高端旅游民宿20多家。自全市旅游品质提升三年攻坚行动启动以来，新一轮等级民宿创建评定工作也在持续开展，青岛高端旅游民宿好消息不断。

高端酒店及高端民宿，以其独特的时尚活力和文化品格，为青岛旅游带来鲜明的城市烙印，营造出各具特色的区域旅游生态，并以旅游经济的蓬勃之力，推动招商引资、总部经济发展，助力青岛打造宜居宜业宜游高品质湾区城市。